



RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

Gânduri pentru vremea schimbării și adaptării

Prof. Carmen Buzoianu
Consilier școlar CJRAE Prahova

Gânduri pentru elevi

☺ **Informează-te corect despre situația actuală și despre virus!**

Apelează doar la sursele autorităților și ale specialiștilor, ele sunt cele mai în măsură să dea informații adaptative în aceste condiții. Recomand: Ministerul Sănătății: <http://www.ms.ro/>, Inspectoratul pentru Situații de Urgență: <https://www.igsu.ro/>, Organizația Mondială a Sănătății: <https://www.who.int/>. Cercetările arată că starea noastră de bine este influențată și de tipul de mass-media consumat.

Informează-te în timpul zilei, nu înainte de culcare!

☺ **Creează-ți un program!**

Deși stai acasă, păstrează rutinele din viața ta sau creează rutine noi. Pare greu de crezut, dar în astfel de momente, pierderea rutinei zilnice poate să aducă la fel de multă neliniște precum virusul sau infodemia. Lipsa de structură a programului în fața incertitudinii ne face să devenim neliniștiți. Asadar, în fiecare seară, stabilește-ți programul pentru ziua următoare, notând ce poți face în fiecare oră din zi.

☺ **Dă nume emoțiilor tale !**

Emoțiile, în special cele negative, sunt supărătoare prin durata și intensitatea lor. S-a dovedit științific că simpla etichetare a emoțiilor reduce intensitatea acestora. Recunoașterea emoțiilor, mai degrabă decât negarea, te poate ajuta să mergi mai departe. Psihologul american R. Plutchik consideră că există opt emoții de bază: *teama, surpriza, tristețea, dezgustul, furia, anticiparea, bucuria și acceptarea*, celelalte emoții rezultând

din combinarea acestora. De exemplu, iubirea este rezultatul combinării bucuriei cu acceptarea, iar optimismul rezultatul combinării bucuriei cu anticiparea (vezi figura nr.1).

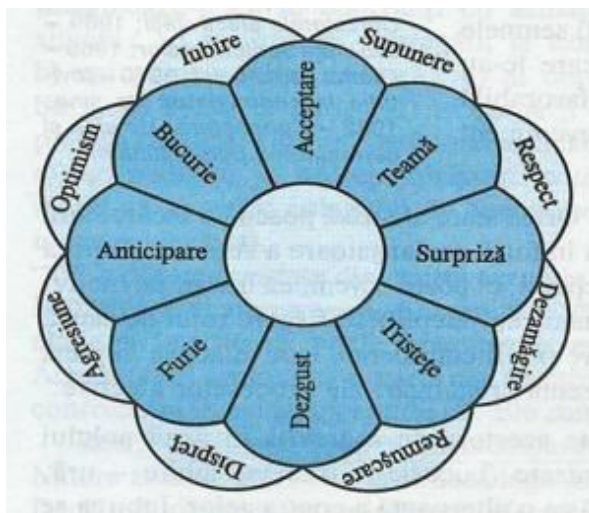


Figura nr. 1 *Cele opt emoții de bază și derivatele lor (R.Plutchik)*

☺ **Dă corpului ce este al corpului!**

Apă - Cunoaștem cu toții beneficiile consumului a cel puțin 2 litri de apă pe zi. Amintesc doar faptul că un consum intens și regulat de apă este una dintre cele mai eficiente metode de a ne întări sistemul imunitar și faptul că atunci când ne deshidratăm se împuținează și apa din creier- iar lucrul acesta ne face mai sensibili la stres. Consumul de apă regulat, de-a lungul zilei, menține creierul hidratat, iar acesta ne răsplătește rezistând mai bine stresului.

Hrană - Mănâncă ușor, ponderat.

Mișcare - Fă mișcare! În casă, cu geamul deschis! Afară, în măsura posibilităților: în curte, pe balcon.

Aer și Soare - Aerisește casa cât mai des, lasă soarele să pătrundă în fiecare cameră pentru a purifica aerul și a elimina microbii. Nu uita că soarele stimulează producția de endorfine, substanțe responsabile pentru starea noastră de bine și pentru sentimentul de fericire.

Odihnă - Asigură-te că dormi cât timp ai nevoie, folosește ritualuri de culcare cu aproximativ 1-2 ore înainte: bea ceaiuri calde în ritm lent, ascultă muzică, citește o carte bună.

- ☺ **Folosește tot ceea ce este o resursă pentru tine sau descoperă o nouă resursă a ta (rugăciunea, meditația, muzica, cititul, etc).
Stai de vorbă cu cei despre care știi că rezonază cu tine !**

Gânduri pentru părinți

Un aspect pozitiv pe care această perioadă îl aduce este timpul petrecut acasă cu familia. Apreciez că aceste exerciții pot fi o sursă de petrecere a timpului împreună cu copiii dumneavoastră.

☺ Reuniți familia pentru a afla ce gândește și simte fiecare membru al familiei legat de un anumit cuvânt (ex. frică, virus, nesiguranță, etc). Acesta este un prilej de a pune întrebări care încurajează explorarea elementelor mentale. Se pot discuta lucruri pe care fiecare le apreciază sau nu în familie sau părerea fiecăruia cu privire la unele evenimente familiale recente. Alegeți să vă reuniți la o oră când atât părinții cât și copiii sunt odihniți și când știți că nu veți fi întreruși. Deși este recomandabil ca fiecare membru al familiei să participe, pot exista unii care doresc să nu vorbească. Această practică te face să respecti atât actul vorbirii, cât și cel al ascultării. Poate fi util să stabilești cine urmează să ia cuvântul, astfel încât ceilalți să știe că le-a venit rândul să asculte. În unele familii există obiceiul ca vorbitorul să țină în mână un mic obiect, în vreme ce în altele, se vorbește cu rândul. Să-ți aștepti rândul și să respecti dreptul fiecăruia de a vorbi și de a fi ascultat cu respect și fără a fi întrerupt face ca reflecția să fie prețuită în familie.

☺ Așezați-vă alături de copil și discutați o experiență comună (un eveniment pozitiv trăit de toți membrii familiei). Observați ce aspecte diferite își amintește fiecare dintre voi. Preluați ștafeta de la copilul dvs și reflectați înapoi către el elemente ale modului specific în care ați trăit fiecare dintre voi evenimentele. Incercați să aduceți în discuție și elemente psihologice (senzații, emoții, sentimente), pentru ca discuția să nu se rezume doar la aspectele exterioare ale experienței. Este important actul de a povesti și faptul că fiecare are ocazia să exprime interpretarea lui asupra evenimentelor. Distrăți-vă!

☺ Creați împreună o carte de familie. Includeți un capitol dedicat fiecărui membru al familiei pentru a crea o poveste în imagini și cuvinte despre ei înșiși ca indivizi. În album puteți folosi fotografiile, desene, povești și poeme, oferind prilejul pentru expresia creativității. Alte pagini se pot concentra asupra experiențelor familiale, precum tradiții, aniversării, excursii, evenimente de vacanță și alți oameni importanți din familie. Povestea construită împreună oglindește viața în plină desfășurare a familiei dvs. și poate întări legăturile între membrii familiei.

Bibliografie:

1. Daniel Siegel / Mary Hartzell - Parentaj sensibil și inteligent, Ed. Herald, București, 2016
2. Adrian Neculau (coordonator) - Manual de psihologie, Ed. Polirom, Iași, 2005